

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG  
SEDANG SKRIPSI DI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**OLEH**

**GABRIEL OSCAR ARI SETIAWAN**

**802010095**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi**

**Program Studi Psikologi**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**SALATIGA**

**2015**



## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gabriel Oscar Ari Setiawan  
NIM : 802010095 Email : 802010095@student.uksw.edu  
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi  
Judul tugas akhir : Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana  
Pembimbing : 1. Enjang Wahyuningrum, M.Si., Psi.  
2.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar keserjanaan baik di Universitas Kristen Satya Wacana maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Kristen Satya Wacana.

Salatiga, 16 Desember 2015



Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Gabriel Oscar A.S



## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gabriel Oscar Ari Setiawan  
NIM : 802010095 Email : 802010095@student.uksw.edu  
Fakultas : Psikologi Program Studi : Psikologi  
Judul tugas akhir : Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Stres di Universitas Kristen Satya Wacana

Dengan ini saya menyerahkan hak non-eksklusif\* kepada Perpustakaan Universitas – Universitas Kristen Satya Wacana untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak yang sesuai):

- ☒ a. Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA
- ☐ b. Saya tidak mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repositori Perpustakaan Universitas, dan/atau portal GARUDA\*\*

\* Hak yang tidak terbatas hanya bagi satu pihak saja. Pengajar, peneliti, dan mahasiswa yang menyerahkan hak non-eksklusif kepada Repositori Perpustakaan Universitas saat mengumpulkan hasil karya mereka masih memiliki hak copyright atas karya tersebut.

\*\* Hanya akan menampilkan halaman judul dan abstrak. Pilihan ini harus dilampiri dengan penjelasan/ alasan tertulis dari pembimbing TA dan diketahui oleh pimpinan fakultas (dekan/kaprodi).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Salatiga, 16 Desember 2015

Gabriel Oscar Ari Setiawan

Tanda tangan & nama terang mahasiswa

Mengetahui,

Tanda tangan & nama terang pembimbing I

Tanda tangan & nama terang pembimbing II



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai citivas akademika Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gabriel Oscar Ari Setiawan

Nim : 802010095

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UKSW hak bebas royalti non-eksklusif (*non-exclusive royalty freeright*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI DI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

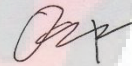
Dengan hak bebas *royalty non-eksklusif* ini, UKSW berhak menyimpan, mengalihmedia atau mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Salatiga

Pada Tanggal : 11 November 2015

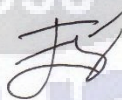
Yang menyatakan,



Gabriel Oscar Ari Setiawan

Mengetahui,

**Pembimbing**



Enjang Wahyuningrum. M.Si., Psi.

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gabriel Oscar Ari Setiawan

Nim : 802010095

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir, judul:

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI DI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

Yang dibimbing oleh:

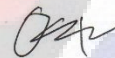
Enjang Wahyuningrum. M.Si.,Psi

Adalah benar-benar hasil karya saya.

Di dalam laporan tugas akhir ini tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan atau gagasan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau gambar serta simbol yang saya akui seolah-olah sebagai karya saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis atau sumber aslinya.

Salatiga, 11 November 2015

Yang memberi pernyataan,



Gabriel Oscar Ari Setiawan

1956

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI DI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

Oleh

Gabriel Oscar Ari Setiawan

802010095

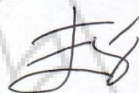
**TUGAS AKHIR**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Guna Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan Untuk  
Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Disetujui pada tanggal 24 November 2015

Oleh:

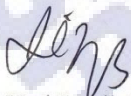
Pembimbing,



Enjang Wahyuningrum, M.Si., Psi.

Diketahui Oleh,

Kaprodi

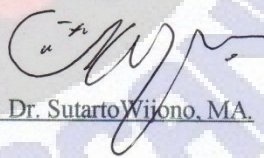


Dr. Chr. Hari Soetjningsih, MS.



Disahkan Oleh,

Dekan



Prof. Dr. Sutarto Wijono, MA.

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA  
SALATIGA**

**2015**



**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG  
SEDANG SKRIPSI DI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**Gabriel Oscar Ari Setiawan**

**Enjang Wahyuningrum**

**Program Studi Psikologi**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

**SALATIGA**

**2015**

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan melibatkan 60 partisipan. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik *snowball sampling*. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengambil skripsi lanjut. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Tingkat stres akademik mahasiswa UKSW berada pada kategori tinggi dengan mean sebesar 47,5 sedangkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa UKSW berada pada kategori tinggi dengan mean sebesar 31,25. Stres akademik memberikan sumbangan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 19,1%.

Kata kunci: stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa skripsi



### ***Abstract***

*The aim of this study is to determine the significance of the relationship between academic stresses with academic procrastination in students who are working on their thesis at Satya Wacana Christian University. This research is a quantitative correlation with the involvement of 60 participants. The sampling technique used is using a snowball sampling technique. The characteristics of the subjects in this study are students who had taken the further thesis. The result shows that there is a positive and significant relationship between academic stresses with academic procrastination. SWCU student's academic stress levels are on the high category with mean amounted to 47,5 while the level of academic procrastination SWCU student,s at the high category with mean amounted to 31,25. Academic stress give 19.1% influence on academic procrastination.*

*Keyword: academic stress, academic procrastination, students who are working on their thesis*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa untuk dapat lulus Perguruan Tinggi dan meraih gelar sarjana harus memenuhi beberapa syarat yaitu menempuh kuliah dengan minimal Satuan Kredit Semester (SKS) yang sudah ditentukan dan menyusun tugas akhir atau dalam jenjang Strata Satu (S1) disebut skripsi. Skripsi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2007) adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai kesulitan yang seringkali menjadikannya sebagai *stressor*. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Darmono & Hasan, 2002). Dari wawancara informal di lapangan, peneliti menemukan beberapa kesulitan yang dihadapi mahasiswa yang sedang skripsi, yaitu antara lain mencari topik dan judul skripsi, referensi buku dan jurnal penelitian, menguraikan latar belakang masalah, mencari dosen yang terlalu sibuk, dll. Hal-hal tersebut membuat beberapa mahasiswa menjadi malas kemudian menunda tugas mereka tersebut yang berakibat kelulusan mereka menjadi tertunda pula.

Fenomena di lapangan menunjukkan hasil dimana terjadi pergeseran waktu rata-rata kelulusan mahasiswa. Kelulusan yang seharusnya dapat di selesaikan dalam waktu 4 tahun, saat ini rata-rata mahasiswa menyelesaikan kuliahnya dalam waktu 5–6 tahun. Fenomena ini di dapat oleh peneliti dengan mengambil data kelulusan mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dari mulai wisuda pada bulan Maret 2013 hingga wisuda bulan Agustus 2015 ini dilihat dari nomor induk mahasiswa (NIM) dimana tercatat tahun angkatan mahasiswa masuk dan di cocokkan dengan tahun

wisuda mereka, dari situ kita dapat melihat berapa tahun yang digunakan mahasiswa dalam menempuh studinya. Tercatat total ada 328 lulusan dari fakultas Psikologi UKSW. Dari total 328 orang tersebut, tercatat hanya 12,2 % yang lulus tepat waktu yaitu 4 tahun, sisanya memiliki waktu kelulusan lebih dari 4 tahun. Jika dilihat lebih spesifik kembali, ada 32,6% mahasiswa yang lulus dalam waktu 5 tahun, dan 28,6% mahasiswa yang lulus dalam waktu 6 tahun, sisanya membutuhkan waktu sekitar 7–8 tahun, bahkan 5,8% mahasiswa tercatat membutuhkan waktu lebih dari itu yaitu dengan melakukan readmisi. Semua data ini diperoleh peneliti dari bagian sekretariat Fakultas Psikologi UKSW.

Dari fenomena tersebut kita dapat melihat bahwa ada penundaan waktu akademik pada mahasiswa untuk menyelesaikan studinya di Perguruan Tinggi. Hal tersebut mengarah kepada apa yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (dalam Ghufon, 2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Beberapa penelitian mengenai prokrastinasi diantaranya penelitian Ellis & Knaus (1997) yang memperkirakan lebih dari 95% mahasiswa perguruan tinggi di Amerika menunda memulai atau menyelesaikan tugas dengan sengaja dan lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara berulang (dalam Sepehrian & Lotf, 2011). Hal ini juga diperkuat dengan penelitian terdahulu oleh Kurniawati (2010) yang menemukan hasil bahwa 60,06% mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW cenderung melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik bukanlah sesuatu hal yang baik. Prokrastinasi berarti mempersempit waktu untuk kita mengerjakan tugas dimana seharusnya waktu cukup bagi kita. Hal ini juga menyebabkan tugas-tugas menjadi tidak jelas kapan akan



diselesaikan. Kalaupun tugas dapat diselesaikan, karena waktu yang sudah semakin sempit maka pengerjaannya menjadi tidak maksimal (Kurniawan, 2012). Hal tersebut diatas sesuai dengan pernyataan Bruno (1998) bahwa adanya kecenderungan individu yang memiliki beban kerja atau tugas yang terlalu banyak akan melakukan prokrastinasi.

Hasil penelitian prokrastinasi akademik oleh Anggraeni dan Widyarini (dalam Kurniawan, 2012) diketahui bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena motivasi internal yang rendah, rasa malas yang besar, pola asuh orang tua yang permisif atau longgar, pengaruh dari teman sebaya (*peer*), lingkungan dan orang-orang terdekat yang kurang mendukung, dan kurangnya pengaturan waktu antara tugas akademik yang harus dikerjakan dengan urusan yang lainnya. Menurut Bernard (dalam Catrunada & Puspitawati 2008) terdapat sepuluh faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut diantaranya kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencari kesenangan (*pleasure seeking*), tidak teraturnya waktu (*time disorganization*), tidak teraturnya lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan dengan orang lain (*hostility with other*), dan stres dan kelelahan (*stress and fatigue*).

Stres merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi. Stres adalah ketidakcocokan antara kemampuan dan ketrampilan seseorang dengan tuntutan atau kebutuhannya (Fontana, 1993). Senada dengan hal tersebut, Taylor (1995) mengungkapkan bahwa stres merupakan kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resources*) dengan tuntutan yang diminta. Olejnik dan Holschuh

(2007) menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Akibat buruk stres adalah meningkatnya kelelahan (*fatigue*) hingga mengakibatkan ketidakmampuan. Kondisi lelah (*fatigue*) mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi (Friedberg, 1996).

Indikasi stres yang nampak dalam perilaku mahasiswa adalah adanya perasaan tidak nyaman yang dirasakan, baik di rumah (kost) maupun di kampus (kelas), adanya keinginan untuk berbagi beban dan kesulitan dengan orang lain, sering mengalami gangguan saat tidur, nafsu makan kadang-kadang mulai menurun, sering menangis tanpa sebab, dan ada perasaan selalu ingin pulang (*homesick*) (Zuama, 2014). Uraian diatas, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Misra dan McKean (2000) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed*. Faktor penyebab stres akademik, diantaranya persiapan belajar untuk ujian, tingkat persaingan, dan pencapaian standar nilai yang memuaskan (Zuama, 2014).

Pada penelitian sebelumnya milik Sari (2012) tentang hubungan antara stres terhadap guru dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta menunjukkan adanya hubungan positif antara stres dengan prokrastinasi akademik. Begitu pula dengan penelitian Luthfia (t.t) tentang hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir reguler dan ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres dengan prokrastinasi akademik. Namun ada pula yang melakukan penelitian mengenai stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa menunjukkan

hasil yang berlawanan dengan penelitian diatas. Seperti pada penelitian Suharnan & Handayani (2012) tentang konsep diri, stress, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa stres tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik.

Melihat fenomena dan hasil penelitian sebelumnya yang berbeda-beda, maka peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Alasan penulis memilih judul ini karena perbedaan tempat penelitian serta perbedaan subjek yang diteliti. Selain itu juga karena peneliti melihat masih minimnya penelitian yang berkaitan dengan stres akademik tersebut. Kemudian alasan peneliti memilih subjek mahasiswa di UKSW karena peneliti ingin mengetahui sejauh mana tingkat stres akademik mahasiswa di berbagai fakultas dan kaitannya dengan prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa di tiap fakultas dalam hal penyelesaian tugas skripsi mereka. Peneliti juga melihat dari penelitian yang sebelumnya rata-rata subjek yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi saja. Berdasarkan permasalahan tersebut maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Di Universitas Kristen Satya Wacana.”

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, artinya yaitu menunda sampai hari selanjutnya (Brown & Holtzman, dalam Ferarri, dkk, 1995). Rumiani (2006) mengatakan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang,



belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang *deadline* ataupun penundaan jangka panjang hingga melebihi *deadline* sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

### **Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi memiliki beberapa aspek, Tuckman (1991), membagi tiga aspek prokrastinasi, meliputi :

1. Kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas (*A general self-description of the tendency to deal with things*) merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting.
2. Kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan (*A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things*) yaitu kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.
3. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami (*A tendency to blame others for one's own*

*predicaments*) yakni kecenderungan menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditunda.

### **Faktor dalam Prokrastinasi Akademik**

Bernard dalam Catrunada & Puspitawati (2009) menjelaskan secara rinci mengenai faktor internal dan eksternal yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi, yaitu:

1. *Anxiety*. Dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi kekuatan yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan namun karena mengalami kecemasan, seseorang cenderung menunda tugas tersebut.
2. *Self-Depreciation*. Dapat diartikan sebagai pencelaan terhadap diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.
3. *Low Discomfort Tolerance*. Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.
4. *Pleasure-seeking*. Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut.
5. *Time Disorganization*. Dapat diartikan sebagai sulit mengatur waktu / skala prioritas. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain

darilemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

6. *Environmental Disorganisation*. Dapat diartikan sebagai lingkungan yang kacau.

Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk gangguan dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya banyak gangguan pada pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

7. *Poor Task Approach*. Dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas.

Seseorang akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi menunda karena tidak paham tentang apa yang dikerjakan.

8. *Lack of Assertion*. Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas.

Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap ajakan teman untuk bermain, padahal orang tersebut mempunyai kewajiban menyelesaikan tugasnya.

9. *Hostility with others*. Dapat diartikan sebagai memiliki permasalahan dengan orang lain.

Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

10. *Stress and fatigue*. Dapat diartikan sebagai perasaan tertekan dan kelelahan.

Stres adalah hasil dari sejumlah tuntutan dalam hidup yang tidak sesuai dengan



kemampuan yang sepadan untuk memenuhinya. Semakin banyak tuntutan dan semakin rendah kemampuan untuk memenuhinya maka akan menimbulkan stres.

### **Stres Akademik**

Stres yang terjadi dalam bidang akademik disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu (Olejnik dan Holschuh, 2007). Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan (Alvin, 2007).

Olejnik dan Holschuh (2007) mengemukakan reaksi terhadap *stresor* akademik terdiri dari:

a. **Pemikiran**

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. **Perilaku**

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. **Reaksi tubuh**

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

## **HIPOTESIS**

Dari uraian diatas tersebut, hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW.

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKSW yang berstatus skripsi lanjut berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel partisipan menggunakan teknik *snowball sampling*.

### **Alat Ukur Penelitian**

#### **1. Skala Prokrastinasi Akademik**

Uji reliabilitas dan analisis seleksi item pada Skala Prokrastinasi Akademik dilakukan sebanyak tiga kali putaran. Jumlah item yang diuji untuk prokrastinasi akademik ada 30 item dan item tersebut dikatakan valid apabila koefisien korelasinya  $\geq 0,30$ .

Hasil uji seleksi item dan reliabilitas penentuan-penentuan item valid menggunakan ketentuan dari Azwar (2012) yang menyatakan bahwa item pada skala pengukuran dapat dikatakan valid apabila  $\geq 0,30$ . Pada pengujian pertama didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,745 dan koefisien reabilitas pada pengujian kedua sebesar 0,821 serta pada pengujian terakhir didapatkan koefisien reabilitas 0,824. Pada pengujian pertama nilai korelasi item total bergerak antara 0,053-0,646 dan nilai korelasi item total bergerak antara 0,252-0,660 pada pengujian kedua, serta pada pengujian terakhir korelasi item total bergerak antara 0,386-0,633 . Total item yang gugur dapat dilihat pada tabel 3.1.

**Tabel 3.1. Sebaran Nomor Item Valid Dan Gugur Angket Prokrastinasi Akademik**

Aspek	Item		Total Item Valid
	F	UF	
Kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas	4*, 6, 12, 18*, 26, 29*	1*, 8*, 10, 14*, 16, 21*, 24*, 27	6
Kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan	2, 7*, 11*, 15, 17, 19*, 23, 25*	5*, 13, 28*	5
Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami	3, 9*, 22*, 30*	20*	1
TOTAL	8	4	12



## 2. Skala Stres Akademik

Uji reliabilitas dan analisis seleksi item pada Skala Stres Akademik dilakukan sebanyak dua kali putaran. Jumlah item yang diuji untuk prokrastinasi akademik ada 30 item dan item tersebut dikatakan valid apabila koefisien korelasinya  $\geq 0,30$ . Hasil uji seleksi item dan reliabilitas pada putaran pertama didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,845 dan pada pengujian kedua terdapat perubahan koefisien reliabilitas sebesar 0,897 yang berarti alat ukur tersebut tergolong reliabel. Penentuan-penentuan item valid menggunakan ketentuan dari Azwar (2012) yang menyatakan bahwa item pada skala pengukuran dapat dikatakan valid apabila  $\geq 0,30$ . Nilai korelasi item total bergerak antara 0,003-0,662 pada pengujian pertama, dan nilai korelasi item total bergerak antara 0,346-0,668 pada pengujian kedua. Total item yang gugur dapat dilihat pada tabel 3.2.

**Tabel 3.2. Sebaran Nomor Item Valid Dan Gugur Angket Stres Akademik**

Aspek	Item		Total Item Valid
	F	UF	
Cognitive	1*, 5, 7, 10, 13*, 15*, 21, 22, 27, 29	-	7
Behavior	2*, 8, 11, 16*, 18, 30*	-	3
Physic	3*, 14, 19, 23, 26*	-	3
Affection	4*, 6, 9*, 12*, 17, 20, 24, 25, 28	-	6
TOTAL	19	0	19

## **Prosedur Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober sampai dengan 30 Oktober 2015. Pada saat penelitian jumlah skala psikologi yang disebar sebanyak 60. Skala psikologi dibagikan di lingkungan UKSW. Peneliti sebelumnya telah memperkenalkan diri, memberi tahu maksud dan tujuan peneliti melakukan penelitian ini, dan meminta mereka untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Selama pengisian angket berlangsung peneliti memberikan sendiri dan menunggu langsung pengisian angket berlangsung. Selain itu, selama pengisian angket partisipan diperbolehkan untuk bertanya jika item dalam skala psikologis tidak jelas atau sulit dipahami. Setelah pengisian angket selesai, angket langsung diberikan kepada peneliti dan peneliti langsung mengecek angket yang telah diisi oleh partisipan.

## **Teknik Analisis Data**

Metode analisis menggunakan uji korelasi untuk melihat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW yang perhitungan analisis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS (Statistical Product & Service Solution)* seri 17.0 for windows.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan jumlah item prokrastinasi akademik dengan 4 pilihan jawaban maka dibuat kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Kategorisasi Pengukuran Prokrastinasi Akademik**

No	Interval	Kategori	Mean	N	Prosentase
1	$39 \leq x \leq 48$	Sangat Tinggi		8	13,3 %
2	$30 \leq x < 39$	Tinggi	31,25	28	46,7 %
3	$21 \leq x < 30$	Rendah		23	38,3%
4	$12 \leq x < 21$	Sangat Rendah		1	1,7 %
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>	<b>100 %</b>
<b>SD = 5,771 Min = 18 Max = 46</b>					

Keterangan: x= prokrastinasi akademik

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa skor prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dengan mean sebesar 31,25. Sebanyak 28 mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memiliki skor prokrastinasi akademik yang berada pada kategori tinggi dengan prosentase 46,7%. 23 partisipan berada pada kategori skor rendah dengan prosentase 38,3%. Sisanya sebanyak 8 partisipan masuk kategori skor prokrastinasi sangat tinggi 13,3% dan 1 partisipan masuk dalam kategori sangat rendah dengan prosentase 1,7%. Skor yang diperoleh subjek bergerak dari skor minimum sebesar 18 sampai dengan skor maksimum sebesar 46 dengan standar deviasi 5,771.

Jika dilihat berdasarkan tahun angkatan maka skor prokrastinasi akademik per angkatan dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Skor Prokrastinasi Akademik Per Angkatan**

No	Interval	Kategori	Mean Angkatan 2009	Mean Angkatan 2010	Mean Angkatan 2011	Mean Angkatan 2012	Mean Angkatan Readmisi
1	$39 \leq x \leq 48$	Sangat Tinggi					
2	$30 \leq x < 39$	Tinggi	36,8	32,65	30,06		32
3	$21 \leq x < 30$	Rendah				28,87	
4	$12 \leq x < 21$	Sangat Rendah					

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik per angkatan mahasiswa memiliki skor rata-rata yang beragam. Mahasiswa tahun angkatan 2009 memiliki tingkat prokrastinasi akademik paling tinggi sebesar 36,8 sedangkan mahasiswa tahun angkatan 2012 memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang paling rendah sebesar 28,87.



### Stres Akademik

Berdasarkan jumlah item stres akademik dengan 4 pilihan jawaban maka dibuat kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4.2. Kategorisasi Pengukuran Stres Akademik**

No	Interval	Kategori	Mean	N	Prosentase
1	$61,75 \leq x \leq 76$	Sangat Tinggi		6	10%
2	$47,5 \leq x < 61,75$	Tinggi	47,5	21	35 %
3	$33,25 \leq x < 47,5$	Rendah		31	51,7 %
4	$19 \leq x < 33,25$	Sangat Rendah		2	3,3 %
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>	<b>100 %</b>
<b>SD = 9,452 Min = 24 Max = 70</b>					

Keterangan: x= stres akademik

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa skor stres akademik berada pada kategori tinggi dengan mean sebesar 47,5. Sebanyak 31 partisipan memiliki skor stres akademik yang berada pada kategori rendah sebesar 51,7%. 21 partisipan memiliki skor stress akademik yang berada pada kategori tinggi sebesar 35%. 6 partisipan menunjukkan kategori skor akademik sangat tinggi sebesar 10% dan sisanya sebanyak 2 partisipan berada pada kategori skor sangat rendah 3,3%. Skor yang diperoleh subjek bergerak dari skor minimum sebesar 24 sampai dengan skor maksimum sebesar 70 dengan standar deviasi 9,452.

**Tabel 4.2. Skor Stres Akademik Per Angkatan**

No	Interval	Kategori	Mean Angkatan 2009	Mean Angkatan 2010	Mean Angkatan 2011	Mean Angkatan 2012	Mean Angkatan Readmisi
1	$61,75 \leq x \leq 76$	Sangat Tinggi					
2	$47,5 \leq x < 61,75$	Tinggi	54,4	48,6			51
3	$33,25 \leq x < 47,5$	Rendah			45,2	46	
4	$19 \leq x < 33,25$	Sangat Rendah					

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat stres akademik per angkatan mahasiswa memiliki skor rata-rata yang beragam. Mahasiswa tahun angkatan 2009 memiliki tingkat stres akademik tertinggi sebesar 54,4 sedangkan mahasiswa tahun angkatan 2011 memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang paling rendah sebesar 45,2.

### Uji Normalitas

**Tabel 4.3. Hasil Normalitas Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik**

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		STRES	PROKRASTINASI
N		60	60
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	47.50	31.25
	Std. Deviation	9.452	5.771
Most Extreme Differences	Absolute	.113	.119
	Positive	.113	.119
	Negative	-.067	-.056
Kolmogorov-Smirnov Z		.876	.922
Asymp. Sig. (2-tailed)		.427	.363

Berdasarkan uji hasil pengujian normalitas pada table 4.3 di atas, kedua variabel memiliki signifikansi  $p > 0,05$ . Variabel stres akademik memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,876 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar 0,427 ( $p > 0,05$ ). Oleh karena nilai signifikansi  $p > 0,05$ , maka distribusi data stres akademik berdistribusi normal. Hal ini juga terjadi pada variabel prokrastinasi akademik yang memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,922 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar 0,363. Dengan demikian data prokrastinasi akademik juga berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji integritas hubungan data yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dengan kata lain, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas berhubungan dengan variabel terikat atau tidak. Untuk perhitungannya, uji linieritas dilakukan dengan menggunakan *SPSS seri 17.0 for windows* yang dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

**Tabel 4.4. Hasil Uji Linearitas Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik**

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
STRES * PROKRASTINASI	Between Groups	(Combined)	3578.167	21	170.389	3.825	.000
		Linearity	1005.180	1	1005.180	22.564	.000
		Deviation from Linearity	2572.987	20	128.649	2.888	.002
	Within Groups		1692.833	38	44.548		
	Total		5271.000	59			

Dari hasil uji linearitas diperoleh nilai  $F_{\text{beda}}$  sebesar 2,888 dengan  $\text{sig.} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik adalah linear.

### Analisis Korelasi

Perhitungan analisis data dilakukan setelah uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Perhitungan dalam analisis ini dilakukan dengan *SPSS* seri 17.0 *for windows*. Hasil korelasi antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

**Tabel 4.5. Hasil Uji Korelasi Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik**

Correlations		Prokrastinasi	Stres
Prokrastinasi	Pearson Correlation	1	.437**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	60	60
Stres	Pearson Correlation	.437**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	60	60

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi diperoleh koefisien korelasi antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,437 dengan  $\text{sig.} = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.



## Pembahasan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW, didapatkan hasil adanya hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji perhitungan korelasi, keduanya memiliki  $r$  sebesar 0,437 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti kedua variabel yaitu stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik, maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Senada dengan teori Olejnik dan Holschuh (2007) yang menguraikan mengenai stres akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Kondisi lelah (*fatigue*) mengakibatkan turunnya produktifitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi (Friedberg, 1996).

Besarnya variasi stres akademik dengan prokrastinasi akademik dapat menjelaskan bahwa stres akademik memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 19,1% (diperoleh dari  $r^2$ ) dan sisanya sebesar 80,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar stres akademik. Hal ini di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni dan Widyarini (dalam Kurniawan, 2012) bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya faktor lain yang mempengaruhi di luar stres yaitu motivasi internal yang rendah, rasa malas yang besar, pola asuh orang tua yang permisif atau longgar, pengaruh dari teman sebaya (*peer*), lingkungan dan orang-orang terdekat yang kurang mendukung, dan kurangnya pengaturan waktu antara tugas akademik yang harus dikerjakan dengan urusan yang lainnya.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, diperoleh data bahwa stres akademik memiliki mean 47,5 yang berada pada kategori tinggi sedangkan mean prokrastinasi akademik sebesar 31,25 berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi pula. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW.

Hasil observasi peneliti menemukan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dapat disebabkan oleh beberapa faktor selain stres itu sendiri, yaitu kecemasan akibat tekanan dari lingkungan sekitar baik dari keluarga maupun teman sebaya agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Faktor malas juga cukup dominan dalam hal ini karena mereka masih melakukan *pleasure seeking* dengan lebih mengutamakan bermain dibandingkan mengerjakan skripsi mereka. Faktor *low discomfort tolerance* juga berpengaruh karena begitu mereka menemukan kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi yang membuat tidak nyaman, mereka mengalihkan fokus mereka kepada hal lain yang tidak mengganggu kenyamanan mereka. Faktor lainnya yang cukup berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mereka adalah *self-depreciation* dimana mereka merasa tidak yakin akan skripsi yang dikerjakan, apakah mereka mampu untuk menyelesaikan dan mendapat hasil yang baik atau tidak, sehingga akhirnya mereka memilih untuk menunda pengerjaan skripsi. Semua faktor lain diluar stres yang mempengaruhi prokrastinasi ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Bernard (dalam Catrunada & Puspitawati, 2009).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antarstres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif yang signifikan antarstres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di UKSW.
2. Mahasiswa memiliki skor stres akademik yang berada pada kategori tinggi dengan mean sebesar 47,5 dan mahasiswa memiliki skor prokrastinasi akademik yang berada pada kategori tinggi pula dengan mean sebesar 31,25.
3. Besarnya variasi prokrastinasi akademik dengan stres akademik dapat menjelaskan bahwa stres akademik memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 19,1% (diperoleh dari  $r^2$ ) dan sisanya sebesar 80,9% yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar stres akademik yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa  
Mahasiswa diharapkan dapat menghindari prokrastinasi akademik dengan cara menghilangkan stres dan kecemasan akibat tekanan dari lingkungan dengan cara lebih terbuka terhadap keluarga, teman, serta dosen pembimbing maupun wali studi mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang skripsi juga diharapkan dapat menghilangkan kemalasan

mereka dengan tidak mengutamakan *pleasure seeking* seperti bermain dan diharapkan dapat meningkatkan *discomfort tolerance* mereka sehingga apabila menemui kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi mereka tidak mudah menyerah lalu akhirnya menunda mengerjakan skripsi. Selain itu hal yang terpenting adalah mahasiswa diharapkan memiliki penghargaan diri yang tinggi terhadap dirinya sendiri sehingga mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menyelesaikan skripsi dan mendapat hasil yang baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Apabila ada peneliti lain yang ingin meneliti mengenai prokrastinasi akademik hendaknya melibatkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti kecemasan, motivasi, pola asuh, pengaruh dari teman sebaya (*peer*) dan juga lingkungan, serta regulasi diri. Peneliti selanjutnya diharapkan menguji alat tes terlebih dahulu menggunakan metode uji coba tidak terpakai sehingga tidak banyak item yang gugur. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil yang akurat dan menghindari adanya kemungkinan *faking good*. Demi mendapatkan data yang maksimal, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel, dengan menentukan karakteristik yang lebih diperjelas misalnya subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang sudah tidak mengambil kuliah dan hanya berfokus pada skripsi, sehingga dapat terlihat bagaimana tingkat prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi. Selain itu untuk mendapat sampel yang merata tiap angkatan ataupun tiap fakultas, peneliti dapat menggunakan *proporsional random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. O. (2007). *Handling study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alwi, H. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Busari, A. O. (2012). Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *European Journal of Social Sciences* – Volume 21.
- Bruno, F. J. (1998). *Stop Procrastinating!* (terjemahan), Jakarta: PT. Gramedia.
- Catrunada, L., dan Puspitawati, I., (2009). Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Sripsi berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. <http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/psychology/.../208> (diunduh pada 4 September 2015)
- Darmono, A. dan Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: Grasindo.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1997). *Overcoming procrastination*. New York: Institute For Relational Living.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.
- Fontana, D. (1993). *Managing stress*. Leicester: BPS Books and Routhledge Ltd.
- Friedberg, F. (1996). Chronic fatigus syndrome: A New Application: *Journal of Professional Psychology and Practice*, vol: 27.
- Ghufron, M. Nur. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. <http://www.damandiri.or.id/detail.php?id=303> (diunduh pada 13 September 2015).
- Kurniawan, R. (2013). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/18396/> (di unduh pada 1 September 2015).
- Kurniawati, E. (2010). Hubungan Self Efficacy Sebagai Mahasiswa Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Skripsi*. Salatiga: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Luthfia, Z. (t.t). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswatingkat Akhir Reguler Dan Ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta. <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-20346705.pdf> (diunduh 8 September 2015).
- Misra, R. & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. Tersedia: [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0CTG/is\\_1\\_6/ai\\_65640245/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0CTG/is_1_6/ai_65640245/) (diakses 7 September 2015).

- Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2007). *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (2<sup>nd</sup> Edition)*. New York: Ten Speed Press. Tersedia [http://books.google.co.id/books?id=h\\_cfDji4V6YC&pg=PA101&dq=stress+academic&hl=id&ei=5oezTK2CJse3cOiYtKwI&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=6&ved=0CD0Q6AEwBQ#v=onepage&q&f=false](http://books.google.co.id/books?id=h_cfDji4V6YC&pg=PA101&dq=stress+academic&hl=id&ei=5oezTK2CJse3cOiYtKwI&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=6&ved=0CD0Q6AEwBQ#v=onepage&q&f=false) (diakses 7 September 2015)
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. Semarang. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/.../530> (diunduh pada 1 september 2015)
- Sari, D N. (2012). Hubungan Antara Stres Terhadap Guru Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Yogyakarta. <http://www.jogjiapress.com/index.php/EMPATHY/article/view/1525> (diunduh pada 8 September 2015)
- Sepehrian, F. dan Lotf, J. J. (2011). The Effects of Coping Styles and Gender on Academic Procrastination among University Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*. Vol. 12. No. 1.
- Suharnan & Handayani, S.W. R. I. (2012). Konsep Diri, Stres, Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Surabaya. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/36> (diunduh pada 2 September 2015)
- Taylor, S. E. (1995). *Health Psychology*. 3rd Edition. New York: Mc Graw Hill International.
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. Palu. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/.../2954> (diunduh pada 2 September 2015)